

Recipe 1

Ayam Pandan Goreng

1 kg Kipfilet in blokjes van 1 cm x 3 cm x 5 cm gesneden

6 teentjes bawang putih/ knoflook

3 eetl. Kecap ikan / vis ketjap

½ theel. lada / peper

2 stengels sereh/ citroengras fijngesneden

1 theel. gula/ suiker

Garam/ zout

Daun pandan/ pandanbladeren om de kipstukjes in te wikkelen

Minyak goreng/ plantaardige olie

- maak de knoflook fijn in een vijzel en meng de ketjap, peper, citroengras, suiker

- en zout erbij

- vermeng de kipblokjes met de boembu/ kruidenpasta en laat 30 minuten staan

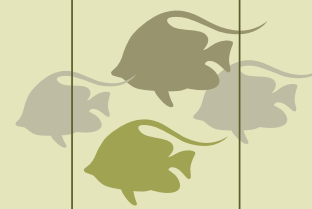
- verpak elk kipblokje in een pandanblad

- bak in hete olie gaar

- garneer met wat fijngesneden pepertjes

Selamat Makan!

THE 4 FISH



indonesia
north-sulawesi

Guesthouse The 4 Fish

Jan and Ineke

PO Box 1720 · Manado 95016
North-Sulawesi · Indonesia

Phone + 62 (0)431 887 30 14

Mobil + 62 (0)81 340 864986

www.the4fish.com

info@the4fish.com

Recipe 2

I Fu Mie

- 1 kg chicken boneless
- cabbage
- carrots
- green beans
- broccoli
- 1 kg egg noodle

Make a paste of garlic and onions shallot. Use a blender if you don't have a cobek.

- White peper
- Salt
- Oystersauce
- Worcestersauce
- Bouillon

Spring onions and seledri, cut these 2 as small as possible

Little bit of oil with some maizena 3 a 4 spoons

Stir fry the vegetables in some oil, take it out and put it aside

Stir fry the garlic, the onions shallot and the chicken

Put the sauses, salt and the bouillon on the chicken and cook until water is gone, put more water in and at the last moment put the big onion in.

To thicken the sauce use maizena.

For the mie:

heat a pancake pan, put a little bit of oil in and stir fry the losened-mie little by little so you get pancakes of mie.

To serve it:

first put rice on your plate, than the mie and finish with the vegetables in sauce.

Selamat Makan!

THE 4 FISH



indonesia
north-sulawesi

Guesthouse The 4 Fish

Jan and Ineke

PO Box 1720 · Manado 95016
North-Sulawesi · Indonesia

Phone + 62 (0)431 887 30 14
Mobil + 62 (0)81 340 864986

www.the4fish.com
info@the4fish.com

Recipe 3

Klappertaart

- 5 young coconuts
- 50 gr of almonds
- 50 gr of krenten
- 1 kg flour
- 4 – 5 cups of water
- 1 cup of sweet thick milk from can
- 2 cups of coco water
- 1.5 cups of water
- 3 egg yolk
- 1 cup of sugar
- 1/3 cup of sweet milk
- 3 spoons of butter
- Rum
- Vanilla

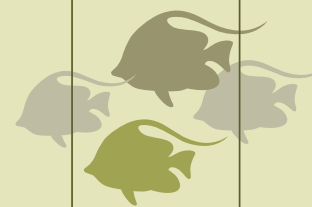
Egg white and 1 spoon of sugar mix together for the topping

Mix all together, except for the young coconuts, almonds and the krenten, on a little fire till its cooking. Take off the fire, then put the rum, vanilla, krenten en almonds in. Crease a baking form with butter and layers of the mixture and the krenten and the almonds. At last put the topping on top.

Bake in a mildly heated oven.

Selamat Makan!

THE 4 FISH



indonesia
north-sulawesi

Guesthouse The 4 Fish

Jan and Ineke

PO Box 1720 · Manado 95016
North-Sulawesi · Indonesia

Phone + 62 (0)431 887 30 14
Mobil + 62 (0)81 340 864986

www.the4fish.com
info@the4fish.com

Recipe 4

Perkedel Jagung | Corn cookies

- 10 pieces of corn or 2 cans of corn
- 1 big ball of garlic
- 5 little red onions
- 1 dinner spoon of black pepper
- 1 teaspoon of salt
- 1 dinner spoon of sugar
- 2 eggs
- Spring onion
- Leaf of selasi / celery
- 5 dinner spoons of maizena
- ¼ kg of white flower

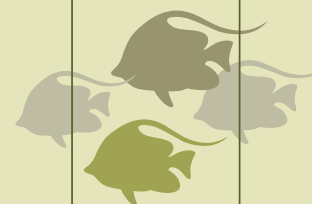
Chop the spices and vegetables very small and mix all in a big bowl.

Heat the vegetable oil pretty hot and with 2 spoons create a ball, dip the mixture in the oil.

When they colour is golden, they are ready!

Selamat Makan!

THE 4 FISH



indonesia
north-sulawesi

Guesthouse The 4 Fish

Jan and Ineke

PO Box 1720 · Manado 95016
North-Sulawesi · Indonesia

Phone + 62 (0)431 887 30 14
Mobil + 62 (0)81 340 864986

www.the4fish.com
info@the4fish.com

Recipe 5

Panada

Maak een deeg van 359 gr. Meel, 1 zakje gist, half theel zout, 1 eetl suiker, 125 cc lauw water, en 1 ei. Kneed het deeg goed en laat het onder een natte theedoek een half uur rusten.

Voor de vulling heb je nodig; 1 blikje tonijn in olie, kool, boontjes, wortel, lente ui, selderie. Snijdt alles heel fijn. Roer door elkaar.

1 bol knoflook fijnmaken.

1 eetl. witte peper bouillonblokje opgelost in water.

Olie om knoflook in te bakken.

Bak in olie de knoflook. Voeg de groente toe en roerbak met peper en bouillon voor 10 minuten. Voeg pas op het einde de tonijn uit blik toe.

Laat afkoelen en in de tussentijd kun je balletjes van het deeg maken, daarna plat maken en vullen met groente mix. Dichtvouwen en de rand mooi omkrullen.

Het is belangrijk dat de randen goed dicht zijn ,zodat tijdens het bakken in de hete olie ze niet opengaan.

Selamat Makan!

THE 4 FISH



indonesia
north-sulawesi

Guesthouse The 4 Fish

Jan and Ineke

PO Box 1720 · Manado 95016
North-Sulawesi · Indonesia

Phone + 62 (0)431 887 30 14
Mobil + 62 (0)81 340 864986

www.the4fish.com
info@the4fish.com

Recipe 6

Perkedel Nyonya

- 4 cooked potatoes
- 300 gr meatloaf
- 3 eggs
- 1 dinner spoon of pepper
- ½ tea spoon of nutmeg
- 1 dinner spoon of baked onions
- Salt
- 3 tea spoons of sugar
- 2 dinner spoons of milk

Mix the potatoes, meat, eggs and then the rest. Mix until its nicely one texture.

Grease a baking form with butter and put the mixture in.

Bake in a mildly heated oven until its ready well-done and golden brown from colour. Cut into pieces before serving.

Selamat Makan!

THE 4 FISH



indonesia
north-sulawesi

Guesthouse The 4 Fish

Jan and Ineke

PO Box 1720 · Manado 95016
North-Sulawesi · Indonesia

Phone + 62 (0)431 887 30 14
Mobil + 62 (0)81 340 864986

www.the4fish.com
info@the4fish.com

Recipe 7

Sambal goreng kentang

- 4 zakjes snackfrietjes of maak zelf frietjes van aardappelen.
- 750 gram varkensvlees (frikando)
- 1 fijngesneden ui
- 3 eetl. Sambal oelek
- 3 blaadjes salam
- 2 eetl. Asem
- 1 kopje asemwater
- 3 teentjes knoflook fijnggehakt
- ½ theel. Trassi
- ½ theel. Laos
- 1 eetl. Ketjap manis
- 2 eetl. Olie

Knoflook en ui fruiten in de olie.

Hierna alle ingredienten met het asemwater [gemaakt van 1 theel. Asem, 3 min. laten weken, asem uitknijpen en weggooien] toevoegen en koken tot het geheel een dikke massa [stroop] is.

Kook the vlees ongeveer 30 min.

Laat het afkoelen Intussen kun je de frietjes bakken.

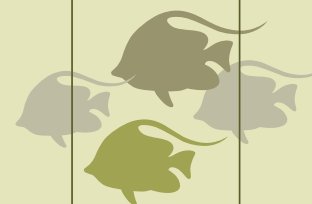
Snij het vlees aan dunne reepjes gelijk formaat als de frietjes .

Bak de het vlees snel bruin in een beetje olie. Meng de dikke massa Boemboe er door heenen maak alles warm .

Tot slot de gebakken frietjes er voorzichtig doorheen mengen.

Selamat Makan!

THE 4 FISH



indonesia
north-sulawesi

Guesthouse The 4 Fish

Jan and Ineke

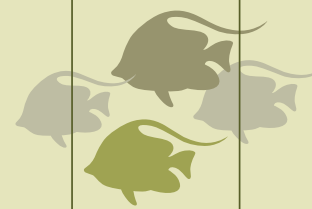
PO Box 1720 · Manado 95016
North-Sulawesi · Indonesia

Phone + 62 (0)431 887 30 14
Mobil + 62 (0)81 340 864986

www.the4fish.com
info@the4fish.com

Recipe 8

THE 4 FISH



indonesia
north-sulawesi

Tahoe Goreng | Gebakken en gevulde tahoe

- 2 blokken tahoe
- 2 uien
- 1 ei wat takjes selderie
- 300 gram rundergehakt of tonijn uit blik
- 1 teentje knoflook
- ½ theel. Ketjap manis
- zout en citroensap

Elk blok tahoe in plakken van 3 cm dikte snijden.

De plakken schuin doormidden snijden en voorzichtig uithollen.

De uitgenomen tahoe met het gehakt vermengen.

De uien, knoflook en selderie heel fijn snijden.

Het ei in een schaal klutsen en daarna het gehakt en alle ingrediënten erbij doen en alles mengen.

De uitgeholde stukken tahoe met het mengsel vullen en iets aandrukken.

De gevulde tahoe in ruim olie lichtbruin bakken.

Het vuur mag niet te groot zijn, anders is de tahoe bruin en het vulsel nog niet gaar.

Om dit te voorkomen kan men de tahoe blokjes ook voorbakken en bv invriezen, dan eerst ontdooien en vullen, dan bakken.

Bij deze gevulde tahoe kan men een sausje geven van ketjap, sambal, citroensap, wat zout en een ½ theel. Suiker.

Selamat Makan!

Guesthouse The 4 Fish
Guesthouse The 4 Fish

Jan and Ineke

PO Box 1720 · Manado 95016
North-Sulawesi · Indonesia

Phone + 62 (0)431 887 30 14
Mobil + 62 (0)81 340 864986

www.the4fish.com
info@the4fish.com

Recipe 9

Tahoe Goreng | Fried tahoe with vegetables

- 2 blocs of tahoe
- 2 onions
- 1 egg, some seledri
- 1 clove of garlic
- half tea spoon of ketchup manis/sweet soyasaus
- Salt
- Pepper

Cut the tahoe in blocs of 3 cm, make a little hole and use the tahoe taken out to mix with the onions, garlic and seledri all ready finely cut. Mix the egg in and fill the tahoe blocs.

Fry them in lots of palm oil, not too hot but slowly cooking. Otherwise the outside is burned and the filling raw. To prevent this you can also fry the bloc's first without filling them and store them in the fridge.

A nice saus to go with it, ketjap manis, sambal, citron juice, little salt and some sugar mixed.

Selamat Makan!

THE 4 FISH



indonesia
north-sulawesi

Guesthouse The 4 Fish

Jan and Ineke

PO Box 1720 · Manado 95016
North-Sulawesi · Indonesia

Phone + 62 (0)431 887 30 14
Mobil + 62 (0)81 340 864986

www.the4fish.com
info@the4fish.com